

<<一看就会的孕产妇营养餐300例>>

图书基本信息

书名：<<一看就会的孕产妇营养餐300例>>

13位ISBN编号：9787802204775

10位ISBN编号：7802204771

出版时间：2009-5

出版时间：中国画报

作者：郭丹

页数：104

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<一看就会的孕产妇营养餐300例>>

### 内容概要

《一看就会的孕产妇营养餐300例（家庭实用版）》是北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐。最详尽的步骤展示，最周全的细节解读。

<<一看就会的孕产妇营养餐300例>>

作者简介

蔡同一，中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、博士生导师。

现任：国家食物与营养咨询委员会委员 中国绿色食品协会副会长 北京食品学会理事长 中国老年学学会老年营养与食品专业委员会主任委员 2002年以来受聘于北京奥组委担任2008北京奥运食品安全专家委员会专家 曾获国家科技进步一等奖，享受国务院政府特殊津贴。

<<一看就会的孕产妇营养餐300例>>

书籍目录

Part 1 孕前调养食谱

凉拌菠菜/菠菜炒鸡蛋/菠菜炒猪肝  
鲜味冬瓜/芦笋炒肉丝/蒜香芦笋炒虾仁  
海带炖排骨/海带炖鸡/黄豆芽拌海带  
香菇烧面筋/香菇白菜炒冬笋/香菇炒菜花  
青椒炒猪肝/胡萝卜炒猪肝/猪肝粥  
炒腰花/麻油炒腰子/猪肾粥  
韭菜炒鸭血/鸭血羹/菠菜鸭血汤  
蔬菜沙拉/烩鸡肝/排骨炖萝卜  
五花肉烧土豆/红枣花生蜜/益母草当归煲鸡蛋  
红烧带鱼/里脊炒菱角肉/浇汁熬鱼  
三色鸡丝/玫瑰参茶/雄鸡报晓  
白木耳滚猪肝汤/百合炒时令蔬菜/枸杞红枣煲鸡蛋  
毛豆暖宫鸡丁/陈皮鸡翅汤/洋参莲藕炖排骨  
肉苁蓉炖鱼汤/当归远志紫米香粥/墨鱼补肾汤  
拌蛭皮/猪肉芹菜水饺/紫菜蛋汤  
孕妇饮食有禁忌

Part 2 孕期关键营养餐

孕早期食谱

土豆炖鸡/青椒土豆丝/凉拌土豆丝  
鸡汤豆腐小白菜/豆腐虾仁汤/蘑菇炖豆腐  
核桃油炒茭白鸡蛋/木耳鸡蛋瘦肉汤/苦瓜炒蛋  
炒鳝丝/水晶马蹄鳝鱼饼/韭黄炒鳝鱼  
蛋清熘蘑菇/黄豆芽蘑菇汤/田园蘑菇沙拉  
香橙煨鸡胸/蜂蜜橙子茶/橙子酱  
柠檬鱼片/柠檬鸭肝/蜂蜜柠檬茶  
生姜羊肉粥/姜米拌脆藕/甜椒牛肉丝  
清蒸大虾/奶汁白菜/补脑鱼头汤  
酸菜鱼/油豆腐烧油菜/西红柿炒虾仁  
草莓绿豆粥/鸡脯扒小白菜/燕窝养血安胎汤  
蚝油菜花/嫩姜拌莴笋/固胎八珍鸡

孕中期食谱

美味鱼吐司/干炸小黄鱼/草鱼炖豆腐  
清炒猪血/木耳猪血汤/葱香猪血粥  
栗子烧土鸡/香附陈艾炖子鸡/葡式咖喱鸡  
菠萝牛肉片/荷兰豆炒牛里脊/清炖牛肉汤  
黄酒虾/鱼香虾球/茄汁虾仁  
萝卜丝鲫鱼汤/白萝卜烩鸡/萝卜干炖带鱼  
木耳炒青笋/莴苣叶猪肉粥/清炒笋丝  
芦笋鸡柳/三鲜豆腐/红萝卜烧牛腩  
山药枸杞炖羊脑/香椿蛋炒饭/山药蛋黄粥  
猪肝烩饭/黄瓜银耳汤/家常罗宋汤  
鱼香鸽蛋/碧绿扒鱼肚/葱烧牛蹄筋  
松仁海带/雪菜肉丝汤面/酱肉四季豆  
小菜鲑鱼排/香砂肚/清蒸枸杞虾

<<一看就会的孕产妇营养餐300例>>

枸杞双仁炒芹丁/西米珍珠蛋/银耳竹笙汤

孕晚期食谱

小米蒸排骨/小米什锦粥/小米面发糕  
冬瓜鲤鱼汤/脆皮冬瓜/排骨炖冬瓜  
蒜蓉茼蒿/虾酱茼蒿炒豆腐/冬菇扒茼蒿  
柿椒炒玉米/鸡汁玉米羹/奶香玉米汁  
栗子扒白菜/板栗鸡肉面/红枣栗子粥  
银耳百合炖香蕉/香蕉薯泥/香蕉乳酪糊  
猕猴桃香蕉汁/水晶猕猴桃冻/猕猴桃西米粥  
三鲜烩鱼唇/木耳炒茭白/什锦牛骨汤  
糖醋银鱼豆芽/双耳牡蛎汤/木耳烧猪腰  
芋头烧牛肉/茄泥肉丸/赤小豆粥  
芹菜炒鱿鱼/双喜炖梨/当归鸭肉米粉  
冬苋菜粥/酒酿蛋包汤圆/乌贼鱼粥  
孕产妇保健的主要误区

Part 3 月子期食谱

冬笋鲫鱼汤/葱烧鲫鱼/鲫鱼炖豆腐  
红枣黑豆鱼尾汤/红枣阿胶粥/荔枝红枣汤  
花生炖凤爪/花生炖牛筋/花生米粥  
黄花熘猪腰/猪腰薏米粥/杜仲炖猪腰  
姜枣杞子炖乌鸡/姜丝麻油面/鲜姜蒸蛋  
橘饼银耳羹/橘肉圆子/山楂橘子羹  
清炖鱼/红枣蒸糯米/肉桂猪肝粥  
红薯红枣煮米饭/莲子炖猪肚/鱼羊营养羹  
海带炖肉/海参烩鲜蘑/鸡蛋豆腐羹  
小米红糖粥/月母鸡/牛肉粥  
茯苓当归乌鸡汤/黄花杞子蒸瘦肉/糖醋黄鱼  
虎皮核桃仁/贵妃牛脯/白果蒸蛋  
清蒸冬瓜熟鸡/鲫鱼汤/丝瓜鲫鱼汤  
百合炒虾仁/黄酒鲜虾汤/鲜虾丝瓜汤  
猪手茭白汤/猪手粥/花生提子饭  
花生猪手汤/当归鱼汤/虾仁镶豆腐  
金针黄豆排骨汤/芝麻黑豆泥鳅汤/豌豆炒鱼丁  
五花肉丸子汤/猪蹄豆腐炖香菇/葱白猪蹄汤  
肉末蒸蛋/蟹肉丸子/什锦甜粥

为孕妈妈的不适支招

Part 4 产后恢复功能食谱

葱爆羊肉/羊肉炖萝卜/当归羊肉汤  
莲藕炖排骨/红糖糯米鲜藕粥/糖醋莲藕  
芹菜炒香菇/西芹牛肉末/奶香芹菜汤  
墨鱼炒韭菜/韭菜炒绿豆芽/韭菜炒藕丝  
瘦身红豆饭/陈皮红豆汤/红豆桂圆莲子汤  
薏米炖蛤蜊/山楂薏米水/山药薏米芡实粥  
鲜菇炒豌豆/豌豆炒虾仁/豌豆排骨汤  
豆腐山药猪血汤/猪血鱼片粥/黄豆栗子猪蹄汤  
虾仁馄饨汤/凤尾菇煲乌鸡汤/甜醋猪蹄姜汤  
当归生姜羊肉汤/木瓜煲带鱼/麻油鸡面

<<一看就会的孕产妇营养餐300例>>

豆腐皮鹌蛋汤/花生煮鸡脚汤/脆鲜面  
鲤鱼红豆汤/生炒糯米饭/木耳海参猪肚汤  
产妇饮食禁忌

Part 5 孕产妇疾病食疗方

孕期疲劳食疗方

芽菜节瓜猪舌汤/干贝乌骨鸡/白雪映花菜

感冒食疗方

姜丝萝卜饮/金银花饮/牛蒡子粥

孕吐食疗方

生姜韭菜生菜汁/糖渍柠檬/生姜橘皮茶

先兆性流产食疗方

桂圆莲子山药粥/二蒂粉/菟丝子黑豆糯米粥

缺铁性贫血食疗方

四红粥/黑木耳蒸枣/香菇蒸红枣

便秘食疗方

芝麻粥/核桃粥/柏子仁粥

腿抽筋(缺钙引起)食疗方

韭菜炒虾皮/香菇烧豆腐/鱼头炖豆腐

妊娠糖尿病食疗方

山药粥/枸杞炖兔肉/菠菜根粥

失眠食疗方

酸枣仁汤/安神梨甑/百麦安神饮

高血压综合征食疗方

千金鲤鱼汤/天麻鸭子/首乌天麻瘦肉汤

早产食疗方

山药固胎粥/阿胶瘦肉汤/黄芪粥

产前抑郁症食疗方

莲子银耳汤/海蜇马蹄瑶柱汤/淡菜炒韭菜

乳汁不足食疗方

王不留行瘦肉汤/当归黄芪鲤鱼汤/猪蹄通草粥

恶露不净食疗方

坤草粥/参芪胶艾粥/山楂红糖饮

肥胖食疗方

冬瓜薏仁汤/鲤鱼姜丝汤/荷叶知母茶

<<一看就会的孕产妇营养餐300例>>

章节摘录

插图：

<<一看就会的孕产妇营养餐300例>>

编辑推荐

《一看就会的孕产妇营养餐300例(家庭实用版)》编辑推荐：蔡同一，中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、博士生导师。

现任：国家食物与营养咨询委员会委员 中国绿色食品协会副会长 北京食品学会理事长 中国老年学学会老年营养与食品专业委员会主任委员 2002年以来受聘于北京奥组委担任2008北京奥运食品安全专家委员会专家 曾获国家科技进步一等奖，享受国务院政府特殊津贴



<<一看就会的孕产妇营养餐300例>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>